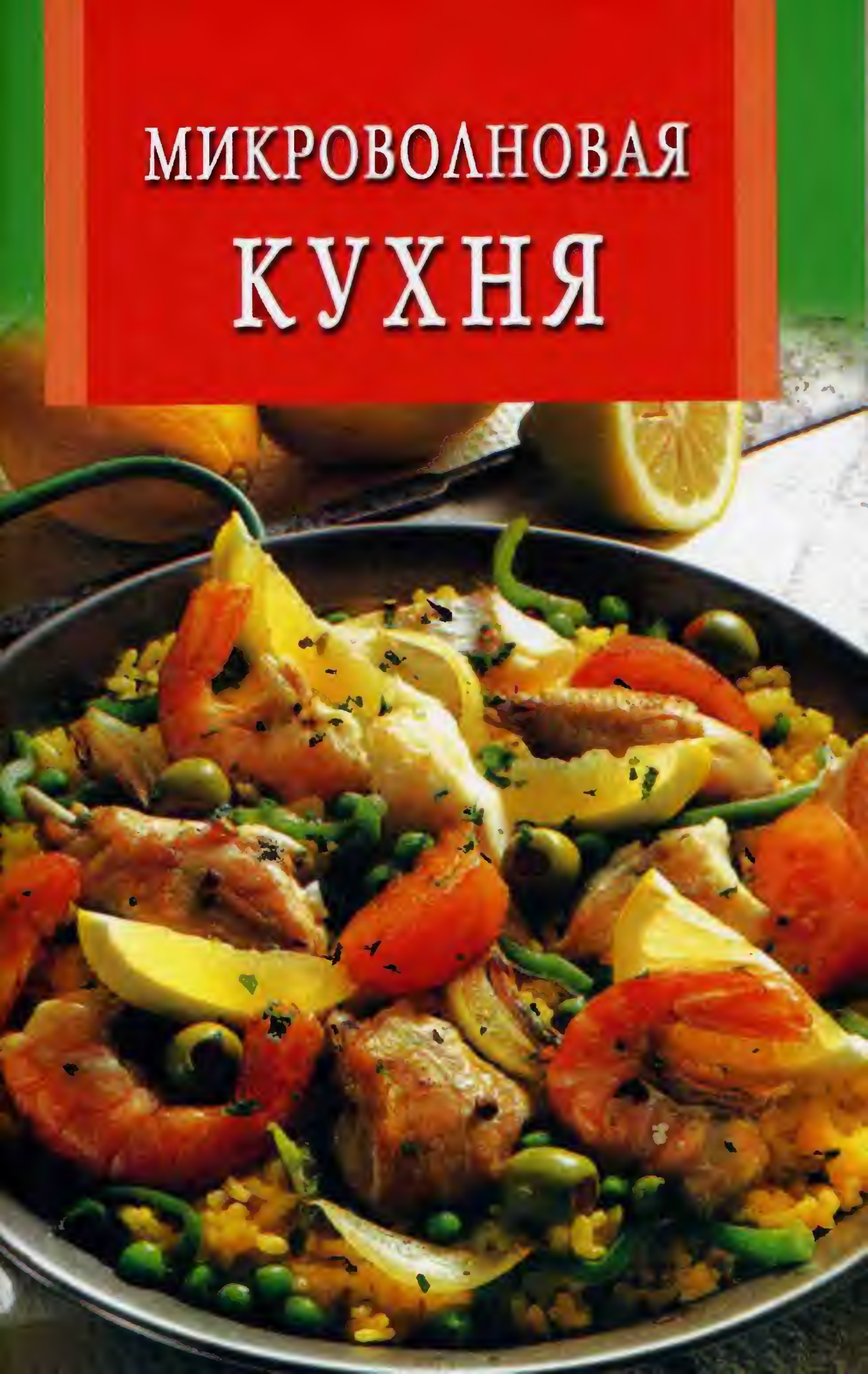

МИКРОВОЛНОВАЯ
КУХНЯ

МИКРОВОЛНОВАЯ КУХНЯ

ИД ВЛАДИС

РИПОЛ КЛАССИК
2008

ББК 36.91
М 59

Серия «Искусство кулинарии»

М 59 **Микроволновая кухня.** — Ростов н/Д: Владис: М.: РИПОЛ классик, 2008. — 64 с.
ISBN 978-5-9567-0102-7

Быстро разогреть или разморозить продукты, запечь курицу, приготовить практически любое блюдо, не только сэкономив массу времени, но и сохранив при этом все вкусовые качества продуктов — все это можно выполнить с помощью микроволновой печи.

Предложенные рецепты позволят вам в течение 5–10 минут приготовить сытный завтрак, а в течение часа — обед из трех блюд. При этом аппетитный внешний вид и отличные вкусовые качества блюд удовлетворят самых взыскательных гурманов.

ББК 36.91

ISBN 978-5-9567-0102-7

ВВЕДЕНИЕ

Вы приобрели микроволновую печь, этим вы значительно сократили время, ежедневно затрачиваемое на приготовление пищи. Разогреть бутерброды и запечь мясо, сделать жаркое, быстро разморозить продукты — все это и многое другое ваша печь выполнит мгновенно.

Внимательно прочитайте инструкцию и старайтесь никогда не нарушать правила пользования микроволновой печью:

- не вынимайте вращающийся поднос во время работы печи;
- не пользуйтесь печью с открытой дверцей. Не трогайте, чтобы не испортить, внутренние предохранительные запоры. Не кладите ничего между лицевой поверхностью духовки и дверцей, а также не допускайте попадания грязи или чистящего порошка на герметизирующие поверхности;
- не пользуйтесь духовкой, если она повреждена. Особенно важно, чтобы духовка закрывалась как следует и чтобы не было повреждений: дверцы (погнута), петель и запоров (разбиты или потеряны), дверных герметизирующих запоров и герметизирующих поверхностей.

Вы можете заметить, что иногда духовка запотевает, а иногда нет. Свежесть и влажность продукта влияет на количество конденсата в духовке. При приготовлении под крышкой образуется меньше конденсата, чем без нее. Образование конденсата — это нормальное явление. Убедитесь, что вентиляционное отверстие духовки не заблокировано. Дверные запоры духовки устроены таким образом, чтобы предотвратить утечку микроволнового излучения во время приготовления блюд. Иногда влага образуется вокруг дверцы духовки. Вы можете заметить

небольшие области свечения или почувствовать теплый воздух около дверцы духовки. Ни одна из этих ситуаций не является аномальной.

Посуда, используемая для приготовления, должна выдерживать контакт с очень горячими продуктами и кипящими жидкостями. В настоящее время изготовители маркируют бумажные и пластиковые упаковки, устойчивые к высокой температуре и микроволнам, и их можно использовать в микроволновой и конвекционной духовках.

Возможно, у вас уже есть посуда, пригодная для использования в микроволновой духовке. Если вы не уверены, то можно провести такую проверку: поставьте посуду в микроволновую духовку, включите ее в режиме 100% на 30 с. Если посуда сильно нагреется, она не пригодна для использования в микроволновой духовке.

Очень удобно для приготовления мясных блюд использовать противень размером 30х20 см или стеклопластиковую кастрюлю диаметром 25 см, а также решетку или таган, которые можно в них вставить.

Специальный, пригодный для использования в микроволновой духовке термометр необходим при приготовлении мясных и сладких блюд.

Бумажные тарелки и стаканы для горячих напитков можно использовать для разогревания продуктов.

Замороженные овощи готовят в их упаковке.

Бумажные контейнеры, приспособленные для духовки, могут быть различных форм и размеров. Они устойчивы к замерзанию, микроволнам и к высокой температуре, вплоть до 200 °С.

Стеклокерамическая посуда может использоваться как для приготовления в микроволновой духовке, так и для сервировки.

Упаковка из фольги должна быть заполнена продуктом не более, чем на 3/4 объема.

Металлическая фольга или упаковка из фольги должна отстоять от стенок духовки как минимум на 2,5 см. Глубокую упаковку и металлические банки нежелательно использовать, так как они экранируют слишком большую часть микроволновой энергии, забирая ее от продукта. Покрытые фольгой картонные упаковки полностью экранируют энергию, и помещенные в них продукты совсем не нагреваются.

Пакеты из пластиковой пленки для приготовления продуктов и пакеты, которые можно кипятить, — идеальная упаковка для приготовления в микроволновой духовке. Снимите металлическое покрытие, так как пластик может расплавиться от отраженного тепла. Нельзя использовать для приготовления пакеты, предназначенные для хранения продуктов. Нерастягивающуюся пластиковую пленку можно использовать как обычное покрытие противней для выпечки, только нужно сделать отверстия для выхода пара.

Пластиковая посуда из полисульфона или термостойкого полиэстера выдерживает высокую температуру продуктов.

Упаковка «симрофоам» и моющаяся пластиковая упаковка для хранения продуктов могут использоваться только для их разогревания. Не используйте ее для приготовления и для разогревания продуктов с большим содержанием жира или сахара, так как упаковка разрушается при более низкой температуре, чем требуется для разогревания таких продуктов.

Скорость и равномерность приготовления продуктов в микроволновой духовке зависит и от самих продуктов. Микроволны проникают в них на глубину 2—4 см сверху, снизу и с боков. Куски величиной более 5 см в диаметре разогреваются проводимым теплом, как и при обычном приготовлении. На продукты, содержащие много воды, жира или сахара, воздействие микроволн сильнее. Такие продукты готовятся быстрее.

Рекомендуемый уровень мощности и время приготовления различных продуктов указаны в инструкции к вашей печи.

Предлагаем вам ряд рецептов приготовления самых разнообразных блюд. Ознакомившись с ними, вы сможете откорректировать рецепты ваших любимых блюд применительно к микроволновой печи и приготовить новые изысканные блюда.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

БУТЕРБРОД С ГРУДИНКОЙ

> *1 ломтик белого хлеба, 2–3 ломтика грудинки, 2–3 кружка помидоров, 1/2 ст. ложки тертого сыра.*

Нарезать хлеб длинными тонкими ломтиками (можно отрезать корку). На него положить, чередуя, тонкие ломтики грудинки и помидоры, а сверху посыпать тертым сыром. Положить на салфетку поверх расстеленной фольги. Готовить при полной мощности 25–35 с.

ОСТРЫЕ БУРГЕРЫ ИЗ КУРИЦЫ

> *600 г куриного фарша, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени сельдерея, 2–3 ст. ложки измельченного репчатого лука, 2 ст. ложки соевой приправы, 2 зубка чеснока толченого, 1 чайная ложка сухого эстрагона, 4 ст. ложки кетчупа, 4 ломтика сыра.*

Фарш из мяса курицы смешать с измельченной зеленью сельдерея, луком, чесноком, сухим эстрагоном, посолить, добавить соевую приправу.

Полученную массу разделить на 4 лепешки, положить на блюдо и готовить при полной мощности 2–3 мин.

Положить на бургеры ломтики сыра полить кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности за 2–3 мин (до тех пор, пока сыр не расплавится).

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

> *150 мл 10%-ных сливок, 2 яйца, соль и перец, 100 г ветчины, 100 г сыра, 1 большой помидор, порезанная петрушка, 1 заранее выпеченная основа для пирога диаметром 20 см.*

Предварительно нагрейте сковороду для подрумянивания с антипригарным покрытием. Пока сковорода нагревается, взбейте вместе сливки, яйца и приправы.

Нарежьте ветчину, натрите сыр, порежьте тонкими ломтиками помидор. Положите на сковороду основу пирога, посыпьте сверху ветчиной и сыром, затем полейте яичной смесью. Наверх положите ломтики помидора.

Готовьте в течение 5–8 мин — внешние края станут хрустящими, а середина еще будет мягкой.

Дайте отстояться 40 мин на сковороде. Переложите на сервировочное блюдо.

Если в вашем распоряжении нет сковороды для подрумянивания, то можно готовить на плоском блюде (тарелке), однако тогда тесто будет не таким хрустящим.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

> *4 средних круглых помидора, соль с морской капустой, 0,5 пучка сезонной зелени, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 75 г несоленой сырокопченой ветчины, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 маленьких яйца, белый молотый перец, 100 г консервированных протертых помидоров, 1 ст. ложку оливкового масла.*

Помидоры вымыть и обсушить. Острым ножом срезать верхушку и ложкой удалить мякоть. Изнутри посыпать солью.

Зелень сполоснуть, обсушить и мелко порубить. На сковороде без жира немного подрумянить панировочные сухари. Ветчину мелко порубить или нарезать со-

ломкой. Перемешать зелень, панировочные сухари, ветчину, натертый сыр и яйца.

Заправить перцем, небольшим количеством соли и нафаршировать помидоры. Верхушки помидоров мелко порубить, смешать с мякотью, протертыми помидорами, оливковым маслом, посолить и поперчить, выложить в форму для запекания. На них уложить фаршированные помидоры и, закрыв крышкой, запекать в течение 4 мин на средней мощности.

БАНАНОВЫЙ ТОСТ

➢1 кусок поджаренного белого хлеба, 1/2 банана, порезанного на кусочки, 50 г консервированных сардин, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка порезанного укропа, 1 кусочек сыра, щепотка паприки.

Разложить на хлебе кусочки банана. Соединить сардины, майонез и укроп и тщательно перемешать, чтобы получилась однородная паста. Выложить эту пасту на бананы.

Накрыть тост сыром и посыпать сверху паприкой. Положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 мин.

ТОСТ «ПИЦЦА»

➢1 кусок белого поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 маленький помидор (100 г), порезанный на кусочки, соль и перец, 1 кусок сыра, 1 ломтик салями.

Намазать хлеб маслом или маргарином. Кусочки помидора положить на кусок хлеба, посолить, поперчить и накрыть сверху сыром. Салями порезать кубиками и выложить поверх сыра.

Положить тост на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 мин.

ТОСТ «РОКФОР»

➢1 кусок поджаренного белого хлеба, масло или маргарин, 1/2 груши с вырезанной сердцевиной, 1 чайная ложка брусники, 40 г сыра «Рокфор» или любого сорта с плесенью.

Намазать гренок маслом или маргарином. Наполнить половину груши брусникой и выложить на хлеб. Сверху грушу накрыть сыром, положить тост на тарелку и нагревать на полной мощности 1/2 мин, пока сыр не расплавится.

МЯСНЫЕ ШАРИКИ ПО-ПОЛИНЕЗИЙСКИ

➢450 г фарша из постной говядины, 1 средняя порезанная луковица, 1/8 чайной ложки имбиря, 120 г молотых сухарей, 1 сырое яйцо, 550 мл густого томатного сока, 120 г сахара, 500 г порезанного на кусочки ананаса, 1 чайная ложка соли.

Смешать мясной фарш, половину лука, имбирь, сухари и яйцо. Сформировать из полученной смеси шарики размером с грецкий орех.

Поместить шарики в стеклянную миску. Накрыть крышкой и держать в режиме «Жарение» 5 мин.

В глубокой посуде смешать томатный сок, сахар, оставшийся лук и кусочки ананаса и добавить к частично готовым шарикам. Хорошо перемешать, не ломая шариков. Готовить в режиме «Жарение» 15 мин, помешав 1 раз.

ЧИЗБУРГЕР

➢450 г мяса, соль и перец, 4 больших куска хлеба, слегка поджаренного, 4 куска сыра.

Посыпать мясо солью и перцем по вкусу и разрезать на 4 тонких кусочка. Положить в стеклянную миску. На-

гревать, накрыв вощеной бумагой, на полной мощности 3 мин. Перевернуть мясо и, накрыв, опять нагревать на полной мощности 3 мин или до достижения желаемой степени готовности.

Положить по куску мяса на кусочек хлеба и накрыть сверху сыром. Каждую порцию положить на небольшую бумажную тарелочку и нагревать по 2 за один раз на полной мощности 1 мин, пока сыр не расплавится.

БУЛОЧКИ С САРДИНАМИ

➢ *100 г порезанного кубиками сыра, 5 порезанных крутых яиц, 120 г размятых сардин, 1 ст. ложка порезанного зеленого перца, 2 ст. ложки порезанного лука, 3 ст. ложки порезанных маринованных маслин, 2 ст. ложки порезанных пикулей, 120 г майонеза, 6 булочек, помазанных маслом.*

Соединить все ингредиенты, кроме булочек, и наполнить смесью булочки (вместо мякиша). Завернуть булочки в вощеную бумагу и закрутить концы бумаги. Готовить по одной на полной мощности 1,5—2 мин, пока не прогреются.

Это блюдо можно готовить заранее и хранить в холодильнике в обертке из вощеной бумаги. Разогревать по мере надобности непосредственно перед едой.

СЭНДВИЧИ С КУРИНЫМ САЛАТОМ

➢ *240 г нарезанной вареной курятины, 180 г нарезанного сельдерея, 120 г порезанного кубиками сыра, 1/4 чайной ложки соли, 60 г майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, 8 булочек.*

Смешать все ингредиенты, кроме булочек. Наполнить каждую булочку (вместо мякиша) получившимся салатом. Положить на пластиковый поднос по 4 штуки.

Нагревать на полной мощности 2—3 мин, пока полностью не прогреются. Вместо курицы можно использовать отварную рыбу.

ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ КРЕВЕТОК

➢ *225 г креветок, 50 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, 3 веточки сельдерея, 1 чайная ложка порошка горчицы, 0,25 чайной ложки молотого красного перца (острого), 0,5 стручка болгарского перца, около 2 ст. ложек майонеза, соль.*

Разморозить креветки, если они заморожены. Растопить масло в чашке средних размеров в течение 1,5 мин. Мелко нарезать лук, зелень сельдерея и стручок сладкого перца.

Смешать все продукты с таким количеством майонеза, чтобы образовалась мягкая вязкая смесь.

Выложить в порционные блюдца, готовить от 8 до 11 мин, пока не начнется потрескивание. Подать блюдо очень горячим с ломтиками лимона.

Вместо креветок можно взять мясо крабов или тунца.

СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ С ЛУКОМ-РЕЗАНЦЕМ

➢ *4 слоя готового слоеного теста, 1 взбитое яйцо, 1 стакан тертого сыра, 0,5 стакана лука-резанца.*

Нагреть плиту до 220 °С. Смазать 1 слой теста взбитым яйцом, посыпать сыром и тмином. Положить сверху следующий слой теста, смазать яйцом, посыпать сыром и луком-резанцем и так далее.

Нарезать полосками шириной 1 см. Перекрутить полоски спиралью и выложить на смазанный противень.

Выпекать 10—12 мин на мощности чуть выше средней.

ГРИБЫ ПИКАНТНЫЕ

➢ *24 маленькие шляпки грибов, 6 кусочков хлеба из муки разных сортов, 4 ломтика бекона (порубить), 4 луковицы (мелко порезать), 0,5 стакана тертого сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки зелени смешанной.*

Удалить ножки грибов. Мелко покрошить хлеб. Пропечь бекон в бумажном полотенце в течение 2 мин на полной мощности. Добавить лук, пропечь еще 1 мин. Смешать хлебные крошки, бекон, лук, яйца, зелень до получения однородной массы. Ложечкой влить эту смесь в грибы. Выложить 12 грибов по краю вертящегося противня и поставить в печь на 1 мин на полной мощности. Повторить процедуру с оставшимися 12-ю грибами.

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С БРЫНЗОЙ

➢ *1 ломтик белого хлеба, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертой брынзы, 1 ст. ложка сметанного соуса.*

Ломтик хлеба смазать маслом. Полить хлеб соусом и посыпать брынзой. Запечь на полной мощности 0,5–1 мин до загустения соуса.

КОЛБАСНЫЕ БУЛОЧКИ

➢ *0,5 кг колбасного или куриного фарша, 1 головка мелко нарезанного лука, 1 ст. ложка сушеной зелени, 1 яйцо, 2 кусочка белого хлеба без корки, 1 ст. ложка молока, 1 пакет слоеного теста, 1 взбитое яйцо, зерна сезама.*

В большой миске смешать колбасный фарш с луком, зеленью и 2 яйцами. Выложить в отдельную посуду хлеб, залить молоком, подержать в нем 2–3 мин. Добавить хлеб в фарш. Хорошенько перемешать. Выложить смесь в форме удлиненной колбаски по краю теста. Скатать. Смазать колбаски взбитым яйцом и посыпать зернами сезама. Нарезать на куски по 4 см. Выпекать 15–20 мин на средней мощности.

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ЯБЛОКОМ

➢ *1 ломтик белого хлеба, 2–3 ломтика сыра, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 яблоко.*

Ломтики хлеба смазать маслом. Сверху выложить тонко порезанные дольки яблок, а на них тонко нарезанный сыр.

Запекать на полной мощности 0,5–1 мин до плавления сыра.

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С ПОМИДОРОМ И СЫРОМ

➢ *1 ломтик белого хлеба, 1 помидор, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Ломтик хлеба смазать маслом. Выложить на хлеб порезанный кружочками помидор и посыпать сверху тертым сыром. Запечь на полной мощности 0,5–1 мин до начала плавления сыра.

ГАМБУРГЕР

➢ *300 г говяжьего фарша, 100 г бисквитного теста, 2 ст. ложки муки, 50 г ливерной колбасы, 50 г свежих грибов, 30 г сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец по вкусу.*

Фарш посолить и разделить на три части. В посуде растопить сливочное масло на полной мощности примерно за 0,5 мин. Кусочки фарша сформировать в лепешки и выложить в масло. Прогреть на полной мощности 1,5–2,5 мин, затем перевернуть и еще прогреть 1,5–2,5 мин.

Тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности и сделать из него 6 лепешек диаметром около 10 см.

Гамбургер делается следующим образом: лепешка из теста смазывается некрепкой горчицей, затем выкладывается лепешка из фарша, на нее кусочек ливерной колбасы, а на колбасу — грибы. Сверху кладется лепешка из теста. Из всех продуктов должно получиться три гамбургера. Выложить их на блюдо и запечь в печи на полной мощности в течение 2,5—3,5 мин.

КЕБАБ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

> *500 г филе цыпленка, нарезанного на кусочки по 2,5 см (30 кусочков), 1/4 стакана соевого соуса, 2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки чесночного порошка, 1/8 ч. ложки молотого имбиря, щепотка перца, 1 зеленый перец, порезанный на кусочки толщиной 2 см, 125 г грибов (15 грибов-шампиньонов), разрезанных пополам, 2 ст. ложки меда.*

Обвалять кусочки цыпленка в смеси соевого соуса, сахара, соли, чесночного порошка, имбиря и перца. Отставить на 10—20 мин.

Слить образовавшуюся жидкость в отдельную кастрюльку. Нанизать по очереди на деревянную палочку один кусочек зеленого перца, один кусок цыпленка и одну половинку шампиньона.

Разместить кебабы на листе бумаги по краю вращающегося подноса или на тарелке. Смешать мед с оставшейся соевой смесью, аккуратно полить каждый кебаб.

Выпекать в микроволновом режиме 100%, пока цыпленок не станет мягким и зеленый перец не поджарится, (3,5—6,5 мин.), полив еще раз каждый кебаб соевой смесью по прошествии половины времени, необходимого для полного приготовления. Грибы могут быть заменены консервированными ананасами.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРИЛЕМ

> *28 помидоров от 3 до 4 см в диаметре, 1/4 стакана мелко порубленного лука, 1/4 стакана мелко порубленного сладкого перца, 2 ст. ложки маргарина или масла, 1 зубчик порубленного чеснока, 330 г мяса криля (сок слить), 1/4 стакана мелких сухариков, 2 ст. ложки тертого сыра пармезан, 1/2 чайной ложки сухих листьев майорана, паприка.*

Срезать верх у помидоров, вынуть сердцевину маленькой ложечкой. Отложить.

Смешать лук, зеленый перец, маргарин и чеснок в кастрюле средних размеров. Готовить в микроволновом режиме 100%, пока лук не станет мягким, 2—3 мин.

Смешать все остальные компоненты, кроме паприки. Положить по 1 ст. ложке смеси в каждый помидор. Посыпать паприкой. Положить на вращающийся поднос, закрытый листом бумаги.

Готовить в микроволновом режиме 100%, пока томаты не станут мягкими, 1—2 мин.

СУПЫ

СУП С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

➢ *150 г порезанной говядины, 150 г порезанной свинины, 100 г моркови, порезанной кружочками, 200 г порезанного картофеля, соль и перец по вкусу, 1 лавровый лист, 1 шт. гвоздики, 1 порезанная луковица, 100 г порея, 0,5 чайной ложки тмина, 250 мл воды.*

Положить мясо в стеклянную кастрюлю. Добавить морковь и картофель, перемешать. Посыпать солью и перцем по вкусу. Положить лавровый лист и гвоздику, накрыть крышкой и тушить 10 мин на полной мощности.

Добавить лук и все хорошо перемешать. Посыпать тмином. Влить воду, накрыть крышкой и варить 5 мин, затем помешать и варить еще 5 мин.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЛУКОМ И КРАБАМИ

➢ *150 г мяса крабов (или креветок), 2 стебля лука-шалота, 2 молодые луковицы, 2 стебля зеленого лука (лучше порея), 30 г сливочного масла, 400 г картофеля, 0,5 л мясного бульона, 5 веточек петрушки, 4 веточки укропа, 6 ст. ложек сливок, соль, белый молотый перец, тертый мускатный орех.*

Лук-шалот очистить и нарезать мелкими кубиками. Молодые луковицы и зеленый лук промыть под струей

воды, обсушить. Затем весь лук нарезать тонкими кольцами.

Сливочное масло распустить в кастрюле в течение 1,5 мин на полной мощности. Лук-шалот, репчатый и зеленый лук обжарить в жире до прозрачности в течение 3 мин на полной мощности, при этом один раз перемешать.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и вместе с мясным бульоном положить в кастрюлю, закрыть тарелкой и варить в течение 6–7 мин на полной мощности, пока картофель полностью не разварится.

Петрушку и укроп сполоснуть, стряхнуть воду и мелко порубить. Крабы (креветки) сполоснуть и обсушить. Вместе с зеленью положить их в готовый суп.

Суп перемешать со сливками и по вкусу заправить солью, перцем и мускатным орехом.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ

➢ *275 г баранины (филейная часть), 100 г корнеплодов (моркови, репы и т.д.), 1 лук-порей, 2 веточки сельдерея, 1 пакетик «буке гарни», 25 г ячменя (зерен), 1 яйцо, натертая цедра и сок 1 лимона, молотый черный перец, соль.*

Положить куски баранины в 2-х литровую кастрюлю, залить 600 мл кипящей воды и варить в течение 3–5 мин. Снять накипь.

Почистить овощи, корнеплоды нарезать кубиками, мелко нарезать лук-порей, зелень сельдерея. Добавить в мясо овощи, ячмень и «буке гарни»*. Накрыть крышкой с отверстием и варить в течение 17–20 (24) мин.

Охладить в течение 15 мин, удалить «буке гарни». Вынуть мясо и удалить косточки. Порезать мясо маленькими кусочками и положить в суп. Охладить в течение нескольких часов и оставить на ночь. Когда жир собе-

---

* «Буке гарни» — набор суповой зелени.

рется на поверхности и застынет, его можно легко удалить.

При подаче к столу подогреть суп до кипения в течение 9—13 мин на средней мощности. Взбить яйцо с лимонной цедрой и соком, солью и перцем. Добавить полный черпак бульона из супа и быстро размешать.

При повторном разогревании не дать супу закипеть, чтобы яйцо не свернулось.

ПОХЛЕБКА «ПЕТРОВСКАЯ»

➢ *250 г вареного мяса, 4—5 шт. картофеля, 2 ст. ложки пшена, 2 моркови, 1 головка лука репчатого, 2 ст. ложки масла, 2 лавровых листа, перец и соль по вкусу, 2 ст. ложки рубленой зелени.*

Нарубленные лук и морковь уложить в посуду, добавить растительное масло и пассеровать 1—2 мин.

Пшено промыть в горячей воде, картофель нарезать крупными кубиками. Мясной бульон разогреть на полной мощности 5—6 мин, положить в него овощи, картофель, пшено, лавровый лист, соль, перец горошком и специи.

Готовить на полной мощности 8—10 мин и довести до готовности на средней мощности в течение 3—4 мин.

Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

КУРИНЫЙ СУП

➢ *100—150 г жареной курятины, кости одного цыпленка, 1 крупная луковица, 1 корешок сельдерея с листьями, разрезанный на 4 части, 1,5 л воды, 1 крупная очищенная морковь, разрезанная пополам, 1,5 чайной ложки перца, 1 веточка укропа, 2 кубика куриного бульона, отварная лапша.*

Положить все компоненты, кроме жареной курятины, в глубокую жаропрочную неметаллическую кастрюлю объемом 3,5 л. Залить водой. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 14—16 мин. Снять пену. Закрыть и нагревать на полной мощности 9—11 мин. Вынуть морковь, сельдерей и лук. Процедить бульон через марлю или сито, снять лишний жир с поверхности, добавить нарезанную курятину. Перед подачей на стол можно положить в суп отваренную лапшу.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЬЮ

➢ *100 г корневого сельдерея, 1 маленький корень фенхеля, 1 стебель лука (лучше порея), 2 молодые луковицы, 30 г сливочного масла, 500 г разваривающегося картофеля, 150 г мороженого горошка, 750 г бульона мясного, соль, белый молотый перец, 1 щепотка сахарного песка, 1 пучок сезонной зелени, 0,5 стакана сливок, яичный желток.*

Сельдерей очистить, фенхель, репчатый и зеленый лук промыть, зелень фенхеля отложить. Овощи нарезать мелкими кубиками или кольцами.

В кастрюле растопить сливочное масло в течение 1,5 мин на полной мощности. В масло положить овощи и потушить в течение 3 мин на полной мощности. Добавить очищенный, нарезанный кубиками картофель, зеленый горошек и налить бульон. Заправить солью, перцем, сахаром. Закрыть тарелкой и варить в течение 15 мин на полной мощности.

Под струей воды вымыть зелень, обсушить, половину зелени мелко нарубить. Отделить половину супа и с помощью миксера, постепенно добавляя сливки, пюрировать, в конце заправить желтком и положить веточки зелени. Затем перемешать с другой половиной супа и варить, не доводя до кипения, в течение 2 мин на полной мощности.

Посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

РЫБНЫЙ СУП

➢200 г филе трески, 1 мелко порубленная морковь, 1 порезанная луковица, 1 небольшой лавровый лист, 2 ст. ложки воды, 1 ч. ложка томатной пасты, 250 мл воды, 100 мл белого вина, 0,5 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу, острый красный перец, по 1 ст. ложке петрушки и укропа (порезать), 1 яичный желток, 0,5 стакана сливок.

Смешать лук с морковью в стеклянной кастрюле. Лавровый лист, воду и томатную пасту присоединить к овощам и перемешать. Накрыть крышкой и варить на полной мощности 5 мин. Рыбу порезать кубиками, положить к овощам. Смешать воду с вином и вылить в кастрюлю. Нагревать на полной мощности 4–6 мин, пока не закипит. Муку смешать с маслом, развести бульоном и соединить с супом, тщательно перемешав, чтобы не было комков. Нагревать на полной мощности 2 мин под крышкой и дать постоять. Посыпать суп солью и перцем по вкусу. Добавить петрушку и укроп, все тщательно перемешать. Смешать яичный желток со сливками, добавить в суп и подавать.

СУП ХАРЧО

➢250–300 г говяжьей грудинки, 60–70 г риса, 1 ст. ложка растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3 зубка чеснока, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка хмели-сунели, 1 ст. ложка ткемали, 2–3 шт. чернослива, 2–3 веточки свежей зелени, 1 стручок перца, соль по вкусу.

Грудинку нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить холодной водой, чтобы покрыть мясо, и готовить на полной мощности 4–5 мин до кипения.

Отдельно пассеровать нарезанный лук, томатную пасту, толченый чеснок, хмели-сунели, зелень кинзы с растительным маслом на полной мощности 1,5–2 мин.

Овощи добавить к мясу, положить рис, перец, соус ткемали, черносливы. Долить воды до 1,5 л, посолить, готовить при полной мощности 10–12 мин.

В готовый суп добавить рубленую зелень.

СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

➢200 г свежих порезанных шампиньонов, 1 порезанная луковица, 1 порезанный зубчик чеснока, 150 г замороженного шпината, 1 ст. ложка муки, 0,8 л молока, 0,8 л бульона, соль и перец по вкусу, 1 яичный желток, 4 ст. ложки сливок.

В одной глубокой кастрюле смешать грибы, лук, чеснок и шпинат и нагревать, накрыв крышкой, на полной мощности 6–8 мин.

Муку высыпать к грибам и равномерно перемешать, чтобы масса была однородной.

Молоко, бульон и специи смешать и вылить в кастрюлю к грибам. Нагревать еще 3 –5 мин, накрыв крышкой, пока не закипит.

Яичный желток развести сливками, вылить в суп и подавать к столу.

ЛУКОВЫЙ СУП ПО-ФРАНЦУЗСКИ

➢4–5 больших луковиц, 3 ст. ложки масла или маргарина, 0,8 л бульона говяжьего, 0,8 л бульона куриного, 4 ломтика белого хлеба без корки, 200 г тертого сыра, соль по вкусу.

Лук, нарезанный колечками, и масло готовить в закрытой посуде при полной мощности 3–4 мин, пока лук не станет полупрозрачным.

Отдельно смешать куриный и говяжий бульоны, залить лук (посуда должна быть емкостью на 2,5–3 л). Накрыть и готовить в течение 4–5 мин.

Разлить суп на четыре миски, сверху положить ломтик прожаренного хлеба, посыпанного тертым сыром.

Поместить миски в печке и готовить 5–6 мин, пока сыр не расплавится. В процессе готовки миски поменять местами.

СУП ПИТИ

➢ *150 г баранины, 1/2 стакана гороха крупного, 15–20 г сала курдючного, 1 луковица, 3–4 картофелины, 2–3 шт. алычи и чернослива, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 стручок зеленого перца, 1 ст. ложка хмели-сунели, соль по вкусу.*

Горох крупный замочить и выдержать 2–3 часа.

Грудинку баранины нарубить на куски по 40–50 г, тщательно промыть и положить в глиняный горшок емкостью 1–1,5 л, посолить, залить водой и готовить при половинной мощности 18–20 мин.

Добавить нарезанный репчатый лук, специи, мелкий, одинакового размера очищенный картофель, алычу и чернослив, мелко нарубленное курдючное сало, томат-пюре, перец. Накрыть крышкой и довести до готовности при полной мощности 8 –10 мин.

Подавать к столу прямо в горшке.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

➢ *4 средних картофелины, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 80 мл молока, 1/4 стакана мелко нарезанного бекона, 1/2 стакана тертого сыра, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки перца.*

Наколоть картофель вилкой, положить на дно печи. Запечь в открытом виде 12–17 мин на полной мощности до мягкости. Переворачивать картофель каждые 6 мин. Оставить на 3 мин. Очистить картофель и разделить каждый клубень пополам. Добавить масло, затем молоко. Слегка перемешать. Добавить остальные продукты. Выложить смесь в посуду для запекания и, не закрывая, поставить в печь на 6,5–8 мин на средней мощности. Оставить в открытой посуде на 3 мин перед подачей.

КАРТОФЕЛЬ С ЧЕСНОКОМ

➢ *1 зубчик чеснока, 400 г картофеля, порезанного тонкими кружочками, соль и перец, мускатный орех, 100 мл молока, 80 г тертого сыра, 30 г сливок.*

Чеснок порезать вдоль на тонкие кусочки. Широкую большую стеклянную кастрюлю хорошо натереть чесноком.

В кастрюлю выложить кусочки картофеля, стараясь, чтобы кусочки не лежали друг на друге. Картофель хорошо приправить солью, перцем и мускатным орехом. По желанию можно посыпать раздавленным чесноком.

Влить в кастрюлю молоко, затем добавить сливки. Картофель должен быть весь покрыт молоком и сливками. Сверху посыпать сыром.

Запекать 14 мин на полной мощности.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

➢*2 крупных картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молока, острый тертый сыр, мелко нарезанная ветчина, соль, перец.*

Испеченные клубни картофеля нарезать вдоль, слегка развернуть и заполнить фаршем. Для фарша смешать все продукты. Заполнить клубни и запекать. 1 картофелина — 1 мин.

КАБАЧКИ С СЫРОМ

➢*1–2 молодых кабачка (около 600 г), большая луковица, 1–2 ч. ложки тмина, 125 г тертого сыра (лучше российского), 50 г крошек из свежей булки.*

Очистить кабачок, нарезать кусочками толщиной 1 см (должно получиться 450 г нарезанных кабачков). Смешать кабачки, нарезанный лук, тмин и 3/4 сыра. Положить в кастрюлю. Накрыть крышкой с отверстием и готовить в течение 7,5–11 мин до размягчения.

Смешать оставшийся сыр, хлебные крошки и посыпать ими кабачки. Готовить, не накрывая крышкой, еще в течение 2–3 мин.

Вместо сыра можно взять консервированные помидоры. Посыпать сверху хлебными крошками и рубленой зеленью. По такому рецепту можно приготовить также молодые патиссоны.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, БРОККОЛИ

➢*250–300 г соцветий капусты, 2 стакана воды, соль.*

Цветную капусту или брокколи разделить на соцветия, поместить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды и накрыть. Держать на полной мощности в течение 3 мин. Размешать, добавить соли и продолжить обработку еще 2–3 мин. В готовом состоянии стебли соцветий должны легко протыкаться вилкой. Для лучшего вкуса после окончания процесса дать отстояться капусте в закрытой посуде 1–2 мин.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СЫРОМ

➢*1 средний кочан цветной капусты, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 большая луковица (тонко порезанная), 1/4 ч. ложки соли, 60 г молотых сухарей, 60 г тертого сыра.*

Вылить масло в стеклянную миску. Добавить лук и нагревать на полной мощности 3–4 мин, пока лук не станет мягким и прозрачным. Помешать 1–2 раза во время варки. Добавить соль, перец и сухари.

Капусту разделить на соцветия и положить в другую кастрюлю, полить приготовленным соусом и посыпать сыром.

Нагревать на полной мощности 3–4 мин, пока сыр не расплавится, а капуста полностью не прогреется.

ЛУК ПО-ГРЕЧЕСКИ

➢*1 кг зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, сок 2 лимонов, 1 корень сельдерея, по щепотке тимьяна и кориандра, 5–6 горошин черного перца, 0,5 лаврового листа, соль.*

Лук нарезать кусочками длиной 1 см, сельдерей натереть на крупной терке, добавить растительное масло, лимонный сок, пряности, 2–3 ст. ложки горячей воды.

Накрыть и тушить 6—12 мин на средней мощности, перемешав 1—2 раза за это время. Подать холодным с белым хлебом.

БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ

➢ *500 г баклажанов, 1,5 луковицы, 2 сладких перца, 2 помидора, 0,5 стакана сметаны, соль.*

Нарезать баклажаны ломтиками толщиной 1 см, посолить. Положить в кастрюлю нарезанные лук, помидоры, сладкий перец, баклажаны. Накрыть крышкой и готовить 6 мин при максимальной мощности. Можно добавить сметану.

ГОРОШЕК ПО-ФРАНЦУЗСКИ

➢ *2 больших листа зеленого салата, 250 г мороженого горошка, 2 нарезанные кружочками крупные луковицы, 1/4 чайной ложки соли, 0,5 чайной ложки сахара, 2 ст. ложки сухого шерри.*

Выложить литровую кастрюлю для запеканок листом салата. Смешать горошек, лук, соль, сахар и шерри и положить в кастрюлю, выложенную салатным листом. Накрыть и тушить 6 мин на полной мощности, помешав 1 раз во время готовки. Подавать в горячем виде.

ЦУККИНИ С ПОМИДОРАМИ

➢ *300 г цуккини или кабачков, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г ломтиков помидоров.*

Кабачки или цуккини помыть, нарезать кружочками толщиной 5—6 мм (корку удалять не надо), поместить в посуду и добавить 2 ст. ложки растительного масла, накрыть крышкой и готовить 2,5 мин на полной

мощности. Помидоры нарезать кружочками такой же толщины. Положить на кабачки, посолить и готовить еще 2 мин.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

➢ *4 стручка болгарского перца, 0,5 стакана нарезанной кубиками жареной говядины, 0,5 стакана вареного риса, 2 ст. ложки нарезанного сельдерея, томатный соус, соль.*

Промыть и очистить перец. Все компоненты перемешать и наполнить ими стручки. Положить перцы в кастрюлю и готовить 10—11 мин на полной мощности, затем еще 3—4 мин на средней мощности.

ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ

➢ *4 помидора, растительное масло, хрустящие крошки, чеснок, лук, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.*

Помидоры разрезать пополам, положить на блюдо, сбрызнуть растительным маслом, запекать 5—6 мин на полной мощности. Перед подачей посолить, поперчить, посыпать хрустящими крошками, смешанными с измельченным чесноком, луком, зеленью.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ

➢ *500 г стручков фасоли, 800 г помидоров, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 головка репчатого лука, по 3—4 веточки зелени кинзы, петрушки и базилика, 2 зубка чеснока, 1 стручковый перец, соль по вкусу.*

Стручки фасоли очистить от боковых жилок, наломать, промыть в холодной воде, уложить в глубокую посуду, залить водой так, чтобы покрыть фасоль, накрыть крышкой и готовить на полной мощности 10 мин.

Помидоры нарезать кружочками, уложить в другую посуду, добавить 50 г воды, готовить на полной мощности 5—6 мин.

Стручки фасоли соединить с запеченными помидорами, добавить истолченные грецкие орехи, стручковый перец, соль, зелень кинзы, базилика, чеснок, одновременно мелко нарезать репчатый лук, зелень петрушки и базилика, добавить в фасоль.

Все перемешать, накрыть крышкой и довести до готовности на полной мощности в течение 5—6 мин.

ФАСОЛЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

> *250 г фасоли, 100 г грудинки, 1 головка репчатого лука, жир, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, красный молотый перец, сахар, соль.*

Сварить фасоль обычным способом. Грудинку нарезать кусочками и готовить 1,5—2 мин на полной мощности, затем добавить измельченный лук и еще прогреть 2,5 мин. Добавить измельченный чеснок и томатную пасту. Перемешать и готовить 2—3 мин.

В эту массу влить немного отвара от фасоли, а затем всю массу выложить на фасоль. Добавить по вкусу сахар, соль, перец. В закрытой посуде прогреть 2,5—3,5 мин на полной мощности.

ЗЕЛЕНЫЕ БОБЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

> *1 большая луковица, очищенная и нарезанная тонкими ломтиками, 2 зубка чеснока, очищенных и размятых, 3 ст. ложки оливкового масла, мелко измельченная кожура и сердцевина 1 лимона, 450 г свежих или замороженных зеленых бобов, соль и перец.*

Свежие или консервированные бобы приобретают в оливковом масле и лимонном соке дополнительный

аромат. Хороши как в горячем, так и в холодном виде. В 2-х литровой кастрюле соедините лук, чеснок, масло, лимон, готовьте до мягкости около 2—3 мин. Добавьте бобы и готовьте под крышкой с отверстием до мягкости 6—9 мин замороженные и немного меньше — свежие. Заправьте по вкусу и подавайте горячими или холодными.

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

> *500 г капусты, 2—3 средних яблока, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, 2 желтка, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Белокочанную капусту зачистить от внешних грубых листьев, помыть и нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить сливочное масло и немного воды. Закрыть крышкой и готовить в течение 5 мин при полной мощности.

Затем добавить очищенные от кожицы и семян шинкованные яблоки и сливочное масло. Муку взбить с яйцами и сметаной, вылить на капусту и тщательно перемешать. Накрыть крышкой и готовить при полной мощности еще 4—5 мин.

ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

> *2 баклажана, 150 г фарша мясного, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки масла растительного, 1 головка репчатого лука, петрушка, кинза, соль, молотый черный перец.*

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль на 2 половинки. Вычистить сердцевину и выдержать в подсоленной теплой воде 7—9 мин. Измельчить сердцевину баклажан и смешать ее с мясным фаршем и мелко порезанным

луком. Добавить растительное масло, соль по вкусу и перец.

Смесью заполнить половинки баклажан, уложить их открытой частью вверх и посыпать тертым сыром. Выдержать на полной мощности в печи в течение 10 мин.

Перед подачей готовое блюдо украсить мелко нарезанной зеленью кинзы и петрушки.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛУКОМ И ГРИБАМИ

➢4 помидора, 25 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 4 шампиньона, 3 ст. ложки молотых белых сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Помидоры промыть и срезать у них верхнюю часть с плодоножкой. Чайной ложкой вынуть у помидоров мякоть. Положить помидоры на салфетку открытой стороной вниз.

В посуде растопить сливочное масло за 1—1,5 мин на полной мощности. Лук порезать кубиками, а чеснок истолочь. Выложить лук и чеснок в масло и прогреть, не закрывая крышкой, в течение 2 мин на полной мощности.

Грибы очистить, вымыть холодной водой, обсушить, мелко нарезать и добавить их в посуду с луком и чесноком. Перемешать и тушить, не закрывая, около 1,5—2 мин на полной мощности.

Затем тушеную смесь грибов, лука и чеснока смешать с мякотью помидоров, молотыми белыми сухарями, посолить и поперчить. Полученной массой наполнить внутренности помидоров, закрыть помидоры срезанными частями и посыпать сверху тертым сыром.

Помидоры выложить на блюдо по кругу и прогреть в печи на полной мощности в течение 4—4,5 мин. После этого дать помидорам отстояться 5 мин при комнатной температуре.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

➢250 г нарезанных грибов, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 1—2 веточки зелени.

Подготовленные, тщательно промытые свежие грибы (шампиньоны, подберезовики, подосиновики, белые) нарезать мелкими ломтиками и положить в глубокую тарелку, добавить сливочного масла или маргарина, накрыть и обрабатывать 2—3 мин. Перемешать, добавить сметану, слегка посолить и запекать еще 3—4 мин. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

➢60 г сухих грибов, 400 г картофеля, 30 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 80 г сметаны, 1 ст. ложка муки, зелень, черный молотый перец, соль.

Грибы вымыть и на 5 ч замочить. Затем еще промыть и порезать маленькими кусочками. Порезать лук и картофель кусочками разной формы. В посуду выложить масло, грибы и лук. Прогреть 5,5—6,5 мин на полной мощности. Затем перемешать, добавить картофель и немного воды. Прогреть 7 мин в закрытой посуде. В сметану добавить муку, соль, перец. Перемешать, если смесь будет слишком вязкой, добавить воды. Этой смесью залить грибы с картофелем. Прогреть на средней мощности 7—8 мин и посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

МАРИНОВАННОЕ ТУШЕНОЕ МЯСО

➢ *800 г подготовленного говяжьего филе, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 стебля лука-шалот, 1 лавровый лист, 2 веточки тимьяна, 0,5 л крепкого красного вина, 0,2 л коньяка, соль, белый перец, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки густой сметаны, 1 ст. ложка смородинового желе.*

Мясо обсушить салфеткой, морковь, корень петрушки и лук-шалот очистить, нарезать маленькими кубиками. Вместе с лавровым листом и вымытым тимьяном положить в кастрюлю, сверху положить мясо и все залить красным вином и коньяком. Закрыть крышкой и оставить мариноваться на ночь.

На следующий день обсушенное мясо натереть солью и перцем, вместе с маринадом положить в пакет для жарения и перевязать. Мясо запекать на полной мощности в течение 7 мин, затем на средней мощности 45—50 мин.

Достать пакет, закрыть фольгой, дать настояться 10 мин.

В кастрюле довести до кипения сливочное масло в течение 2 мин на полной мощности, высыпать в него муку, пассеровать в течение 2 мин на полной мощности. Затем смешать с пропущенным через сито маринадом и варить в течение 5 мин на полной мощности.

По вкусу заправить сметаной, смородиновым желе, солью и перцем и подать к столу в качестве соуса.

ГОВЯЖЬЕ ЖАРКОЕ С ТРАВАМИ И ПРЯНОСТЯМИ

➢ *1 кусок постного говяжьего филе, 1,5 стакана панировочных сухарей, 1 мелко порубленный корень сельдерея, 4 небольшие луковицы, 1/4 стакана толченых кедровых орехов, 1 ч. ложка сушеного укропа, 1 ч. ложка сушеной мяты, 30 г растопленного масла, 8—12 молоденьких желтых кабачков, 3—4 цуккини, нарезанных полосками.*

Удалить с мяса весь жир, сделать на куске продольный разрез и заполнить его смесью панировочных сухарей, сельдерея, рубленого лука, кедровых орехов, укропа, мяты и масла. Взвесить для расчета времени приготовления.

Жарить при максимальной мощности в течение 10 мин, затем уменьшить мощность до средней и держать из расчета на 500 г мяса еще 10 мин для слабого прожаривания, 11 мин для среднего прожаривания или 13 мин для сильного прожаривания. Переворачивать в процессе приготовления.

Дать мясу постоять, не вынимая из печи, еще 10 мин. Кабачки и цуккини присолить и подержать на пару 5—6 мин. Подать мясо нарезанным на ломти, в качестве гарнира положить кабачки и цуккини.

РОСТБИФ

➢ *1,35 кг говядины, несколько очищенных зубчиков чеснока (по вкусу), соль и перец (по вкусу).*

В неметаллический противень поставить перевернутое неметаллическое блюдце, или маленькую кастрюлю, или специальную подставку для МВП, чтобы с мяса стекал жир. Положить ростбиф жирной стороной на блюдце или подставку. Натереть мясо солью, чесноком и перцем.

Нагревать, не накрывая, на средней мощности 5–8 мин на 450 г ростбифа с кровью, 6–9 мин на 450 г для среднепрожаренного и 7–10 мин для хорошо прожаренного ростбифа. Подержать в печи половину указанного времени, слить сок, из которого можно сделать подливку. Перевернуть мясо, неплотно накрыть вощеной бумагой. Жарить в течение оставшейся половины времени.

Закрыть алюминиевой фольгой и дать постоять 15–30 мин. При необходимости дожарить ростбиф в течение нескольких минут.

Нарезать ломтиками толщиной 1 см, подавать с соусом или кетчупом.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ

➢*350 г говядины, 2–3 шт средних картофелин, 1–2 шт моркови, 2 средних луковицы, 2 дольки чеснока, томатный соус, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли, 1 банка пива (0,33 л), перец.*

Говядину нарезать кубиками размером 2–2,5 см. В посуду выложить мясо и, постоянно помешивая, всыпать муку, картофель, нарезанный кружочками по 1,5 см, нарезанную ломтиками по 0,5 см морковь, лук, нарезанный кусочками, мелко рубленный чеснок, томатпасту, сахар, соль, перец. Залить все пивом, накрыть и готовить на средней мощности 12 –15 мин.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

➢*300 г говядины, соль и перец по вкусу, 400 г картофеля, 2 средние луковицы, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки.*

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посыпать солью и перцем и поставить в холодильник на 2 ч. Картофель и лук порезать, положить в кастрюлю,

влить 4 ст. ложки воды, добавить масло и варить под крышкой на полной мощности 8–10 мин, пока овощи не станут мягкими. Положить в кастрюлю мясо, посыпать его сверху измельченным лавровым листом, влить 2 ст. ложки воды и тушить, накрыв, 15–20 мин, пока не станет мягким. Сметану смешать с мукой, посолить, залить мясо и тушить еще 6–8 мин на средней мощности.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

➢*60 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 нарубленные луковицы, 1,5 кг бифштексов (нарезанных кубиками), 3 ст. ложки муки, 2 стакана говяжьего бульона, 1 стакан красного вина, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец, 250 г нарезанных ломтиками грибов, 1 стакан сметаны.*

Выложить мясо в форму для выпечки. Положить сливочное масло, растительное масло, лук и муку. Помешивая, влить бульон, вино, томатную пасту, добавить соль, перец, грибы. Хорошо перемешать.

Тушить 5 мин при полной мощности и 15–20 мин при средней мощности.

Помешивая, добавить сметану. Тушить еще 2 мин на полной мощности.

Подать с горячей масляной лапшой.

ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ

➢*25 г жира, 500 г говядины (лопатка), 1 крупная порубленная луковица, 1 зубчик растолченного чеснока, 2 ч. ложки паприки, 0,5 ч. ложки сахара, щепотка тмина, 200 г консервированных помидоров, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки кефира или сметаны.*

Разогреть в большой миске жир на полной мощности в течение 2 мин. Разрезать мясо на кубики по 1,25 см,

сняв весь жир. Положить в миску вместе с луком и чесноком. Накрыть крышкой или пленкой, проткнув ее, чтобы она не поднималась. Нагреть на средней мощности 15 мин. Один раз перемешать.

Добавить паприку, сахар, тмин и помидоры. Закрыть и нагревать на той же мощности еще 14–16 мин.

Размешать в миске соль и кефир. Добавить в мясо. Накрыть и дать постоять перед подачей на стол в течение 5 мин.

РУЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

> *4 тонко нарезанных длинных ломтика говядины, 8 тонко нарезанных кусочков копченой грудинки, 1 чайная ложка томатной пасты, 2 ст. ложки густой сметаны, 1 тонкий стебель зеленого лука (лучше порея), 100 г корневого сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок сезонной зелени, 40 г сливочного масла, соль, белый перец, 1 ст. ложка муки, 125 г телячьей подливки (готовой), 125 г красного вина.*

Зеленый лук промыть. Сельдерей, морковь и луковицу очистить. Все нарезать маленькими кубиками. Затем сполоснуть, обсушить и порубить.

В блюдце растопить 20 г сливочного масла на полной мощности, положить в него овощи и зелень и пассеровать в течение 2 мин на полной мощности, затем выложить, посолить и поперчить. Оставшееся сливочное масло довести до кипения и подрумянить в нем муку в течение 1 мин на полной мощности. Затем ввести говяжью подливку, красное вино и варить соус в течение 3 мин на полной мощности.

Ломтики говядины разложить, посолить, поперчить, уложить на них по 2 кусочка грудинки и овощи с зеленью. Скатать в рулеты, закрепить спичкой и положить в форму. Полить соусом и тушить в течение 5 мин на полной мощности. При этом один раз полить соусом и блюдо повернуть на 180°.

Рулеты выложить на блюдо и поставить в теплое место. Соус смешать с томатной пастой и сметаной и варить в течение 1 мин на полной мощности. Готовым соусом полить рулеты, оставшийся соус подать отдельно.

ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА

> *400 г свинины с кожей, соль и перец по вкусу, паприка.*

Кожу разрезать крест-накрест. Мясо посолить, поперчить и хорошо посыпать сладким перцем. Положить на глубокую тарелку и запекать в печи на полной мощности 12–15 мин. Подавать, полив образовавшимся мясным соком или белым соусом. Свинину перед запеканием можно посыпать пряностями (предпочтительно розмарин и тимьян).

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С АБРИКОСАМИ

> *4 свиных отбивных (около 700 г), 2 ч. ложки сахара, соль и перец по вкусу, 250 г разрезанных на половинки абрикосов.*

Удалить жир с отбивных и положить их в кастрюлю. Посыпать каждую отбивную смесью соли, перца и сахара и вылить на них половину получившегося от абрикосов сока.

Тушить под крышкой на полной мощности 10 мин, перевернуть отбивные и полить подливкой. Тушить еще 10 мин. Вынуть из печи. Перевернуть отбивные и облить подливкой. Покрыть отбивные абрикосами.

Тушить, накрыв, на полной мощности 5 мин, пока мясо не станет нежным. Перед подачей на стол дать постоять 5 мин.

СВИНИНА С ОВОЩАМИ

➢ *300 г свинины, 200 г картофеля, порезанного кубиками, 50 г моркови, нарезанной кружочками, 1 средняя петрушка, 30 г порезанного лука, 2 ст. ложки масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки перца, 60 г соленых огурцов, 2 лавровых листа, 3 горошины перца.*

В кастрюлю положить картофель, морковь, лук и петрушку, влить 4 ст. ложки воды, добавить масло и варить, накрыв, 10 мин на полной мощности, пока овощи не станут мягкими.

Свинину порезать на куски (2—3 на порцию), посолить, поперчить и положить поверх овощей. Добавить нарезанные дольками соленые огурцы и поставить в печь.

Тушить под крышкой на полной мощности 8—10 мин, пока мясо не станет мягким. Добавить лавровый лист, перец горошком, 1 ст. ложку воды.

Все хорошо перемешать и тушить еще 4—5 мин. Дать постоять перед подачей на стол.

КОПЧЕНАЯ СВИНАЯ ГРУДИНКА (БЕКОН)

➢ *500 г грудинки, 1 морковка, корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 10 горошин перца, соль и горчица по вкусу.*

Грудинку промыть в холодной воде, положить в посуду, залить водой так, чтобы она только покрыла грудинку, и готовить в печке на полной мощности 5 мин.

Снять пену, добавить мелко нарезанные морковь, корень петрушки, корень сельдерея, целую головку репчатого лука, лавровый лист, соль, перец горошком. Накрыть крышкой и готовить грудинку на средней мощности 12 мин.

Дать постоять 10—15 мин, нарезать ломтиками и смазать горчицей перед подачей к столу.

СВИНИНА С ФРУКТАМИ ПОД СОУСОМ КЕРРИ

➢ *3 куска свинины из лопаточной части (450 г), 45 г мягкой пасты керри, 150 г натурального йогурта, 30 г томат-пасты, 2 стебля имбиря мелко порезанного, 75 г кишмиша, 15 г лимонного сока, 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока (размять), 15 г растительного масла, 30 г муки, 1 большое яблоко, очищенное от кожуры и нарезанное ломтиками.*

Смешать пасту керри, йогурт, томат-пасту, имбирь, кишмиш и лимонный сок. Нарезать свинину кубиками в 2,5 см, всыпать в маринад и перемешать, чтобы кусочки покрылись маринадом. Накрыть крышкой и поставить в прохладное место на ночь.

Готовить до мягкости лук с чесноком в масле в 2-х литровой кастрюле 3—5 мин. Всыпать и размешать муку, затем яблоко, мясо и маринад. Накрыть и готовить 3—5 мин. Размешать и готовить еще 28—32 мин на средней мощности. Подать с рисом и бананами.

СВИНЫЕ РУЛЕТЫ

➢ *2 свиные отбивные (по 150—200 г), соль и перец по вкусу, порошок паприки, горчица, 2 кусочка сала, 1 порезанная луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки воды, 100 г сметаны, 100 г бульона, 1 бокал белого вина, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки муки.*

Свинину хорошо отбить, посыпать солью, перцем, паприкой и хорошо смазать горчицей. На каждую от-

бивную положить по кусочку сала и посыпать луком. Свернуть отбивные и связать нитками.

В стеклянную кастрюлю вылить масло и выложить рулеты, перевернув несколько раз так, чтобы масло хорошо покрыло все стороны мяса. Затем долить воды и запекать на полной мощности 15 мин.

Вынуть рулеты из кастрюли. Добавить в кастрюлю сметану, бульон и вино, хорошо перемешать и нагревать на полной мощности 3 мин.

Масло растереть с мукой до однородной массы и соединить с соусом, тщательно перемешав, чтобы не было комков, опустить в соус рулеты и нагревать еще 2 мин. Добавить соль и перец по вкусу и хорошо перемешать.

БАРАНИНА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

➢900 г баранины без костей (ляжка), порезанной на кубики (2 см), 450 мл горячей воды, 2 небольшие белые луковицы целиком, 1 морковь, порезанная дольками (1 см), 1 корешок сельдерея, порезанный дольками (1 см), 1 маленький лавровый лист, 1/2 ч. ложки тмина, щепотка чабреца, щепотка майорана, 450 мл горячего говяжьего бульона, 1 ч. ложка соли, 12 небольших свежих грибов, 12 небольших белых луковок, обрезанных у корешка, 60 г масла, 60 г муки, 80 г густой сметаны, 50 г мадеры, сок от 1/2 лимона, соль и перец по вкусу.

Положить баранину в глубокую стеклянную кастрюлю для тушения. Влить кипящую воду и тушить на полной мощности 2 мин. Вынуть баранину, ополоснуть ее теплой водой. Воду, в которой варилась баранина, слить.

В кастрюлю положить 2 луковицы целиком, морковь, сельдерей, лавровый лист, тмин, чабрец, майоран, соль. Залить говяжьим бульоном и тушить на пол-

ной мощности 13–16 мин. Вынуть баранину, бульон процедить.

Положить баранину в кастрюлю.

Отлить 60 мл бульона, в котором тушилась баранина, в стеклянную миску, положить грибы и тушить на полной мощности 4–6 мин. Вынуть шумовкой грибы, положить в кастрюлю. В оставшемся от грибов бульоне потушить 12 мелких луковок 4–6 мин на полной мощности. Вынуть шумовкой луковки и сложить в кастрюлю.

В отдельной стеклянной кастрюле растопить масло и растереть муку, чтобы получилась однородная паста. В бульон, где тушились овощи, долить бульон (около 450 мл), в котором тушилась баранина, и сделать соус средней густоты, нагревая на полной мощности 2–3 мин и помешивая каждые 30 сек.

Добавить сметану, вино и лимонный сок. Хорошо размешать, посолить и поперчить. Положить кусочки баранины, грибы и лук.

Размешать, тушить 2–3 мин на полной мощности до закипания. Осторожно перемешать. Подавать с рисом или лапшой.

БАРАНИНА ПО-ИРЛАНДСКИ

➢300 г баранины, 300 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 г бульона, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Баранину нарезать небольшими кусочками, картофель порезать кружочками, лук мелко нарезать. В посуду выложить ровными слоями мясо, лук, картофель. По вкусу посолить и поперчить. Все залить бульоном, закрыть крышкой и прогреть в печи на полной мощности в течение 7–9 мин.

После этого картофель размять и выложить сверху несколько картофелин небольшого размера.

Посолить и под закрытой крышкой готовить еще 5–6 мин на полной мощности до готовности картофеля. В случае необходимости добавлять бульон.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

БАРАНИНА ПО-ТУРЕЦКИ

➢*400 г баранины, 2 баклажана, 2 крупных помидора, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.*

Мясо порезать небольшими кусочками, выложить в посуду. Добавить порезанный лук, сливочное масло, перец и соль. Под закрытой крышкой готовить на полной мощности в течение 8–9 мин. Помидоры очистить от кожуры, порезать и добавить к мясу. Все перемешать и прогреть еще 3,5–4 мин. Баклажаны испечь над открытым огнем, порезать и в отдельной посуде смешать с маслом и мукой. Посыпать тертым сыром, добавить молоко и под закрытой крышкой прогреть 4–5 мин. Прогретую массу довести до пюреобразного состояния. На блюдо выложить мясо и пюре из баклажанов.

ФАРШИРОВАННАЯ БАРАНИНА

➢*700 г баранины, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 50 г свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 50 г бекона, 50 г белого хлеба, 2 ч. ложки желе из красной смородины, соль, перец по вкусу.*

В посуде растопить масло, добавить порезанные лук, грибы и бекон. Прогреть 2–2,5 мин на полной мощности до размягчения.

Затем добавить раскрошенный хлеб, яйцо, соль и перец. Все перемешать.

Кусок баранины (лучше всего лопатку) разделать так, чтобы получить достаточно плоский и широкий кусок мяса и выложить на него фарш. Затем свернуть мясо с фаршем трубочкой и связать ниткой.

Выложить мясо на сетку для поджаривания и накрыть сверху бумагой. Выпекать на полной мощности около 5–6 мин, затем переключить печь на среднюю мощность и готовить еще 9–11 мин.

В конце приготовления на поверхность мяса нанести желе из смородины и дальше мясо не накрывать.

Готовое мясо завернуть в фольгу и дать отстояться около 10 мин.

ПЕЧЕНЬ ПО-ИСПАНСКИ

➢*300 г говяжьей (или телячьей) печени, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 веточки петрушки, 2–3 горошины черного перца, 40 г белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка толченых сухарей, по щепотке красного перца, тмина, корицы, соли.*

В посуду выложить печенку и залить водой. Вода должна покрыть полностью печенку. Влить вино и добавить горошины перца. Закрыть крышкой и тушить на полной мощности 4,5–5 мин.

В другую посуду с растительным маслом добавить мелко порезанные лук и чеснок, влить немного воды и готовить в открытой посуде на полной мощности в течение 2,5 мин. Добавить тмин, корицу, красный перец и мелко порубленную зелень. Протушить еще около 1,5 мин.

Затем к овощам выложить порезанную на небольшие кусочки печенку, долить немного бульона, в котором варилась печенка, посыпать сухарями и готовить еще в течение 1 мин на полной мощности.

К готовой печенке подать ломтики лимона.

СВИНЫЕ ПОЧКИ

➢250–300 г свиных почек, 50 г порезанного кусочками шпика, 1 порезанная луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 мл бульона, соль и перец по вкусу, 4 ст. ложки сливок.

Почки вымыть, порезать и удалить протоки. Прежде чем готовить почки, их надо вымочить в молоке в течение 30 мин.

Шпик положить в кастрюлю и нагревать 1,5 мин на полной мощности. Лук и почки положить к шпику. Кастрюлю накрыть крышкой и нагревать 6 мин на полной мощности, помешав во время готовки.

Почки посыпать мукой. Томатную пасту развести бульоном и вылить в кастрюлю к почкам. Добавить специи и сливки, все перемешать и нагревать еще 2 мин на полной мощности.

К почкам по вкусу можно добавить соленый огурец, порезанный кусочками, горчицу и яичный желток.

ЯЗЫК КУСОЧКАМИ В СОУСЕ

➢400 г языка, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 шт. гвоздики, 1 стакан белого вина, соль и перец по вкусу, вода.

Положить язык в стеклянную кастрюлю. Лук нашпиговать гвоздикой и лавровым листом и положить к языку. Вино смешать с солью и перцем и вылить на язык.

Добавить в кастрюлю воды так, чтобы почти весь язык был покрыт жидкостью. Кастрюлю закрыть и варить на полной мощности 5 мин, а затем 40 мин в режиме «Медленное кипение».

Язык вынуть из кастрюли и немного охладить. Затем снять кожу и порезать кусочками.

Подавать, облив соусом. Соус приготовить из подливки, белого вина и сливок.

ПЕЧЕНЬ С ГРИБАМИ

➢300 г печени, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 порезанная луковица, 150 г отварных порезанных шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 100 мл бульона от грибов, 100 мл сливок, соль и перец по вкусу, 50 мл мадеры, 1 ст. ложка петрушки.

Сковороду с антипригарным покрытием нагреть в печи на полной мощности 5–6 мин. Вылить в нее масло. Печень порезать кусочками, обсыпать мукой и положить на сковороду вместе с луком. Нагревать в печи на полной мощности 2 мин, перевернув куски через 1 мин.

Шампиньоны высыпать к печени и посыпать их мукой. Смешать отвар шампиньонов со сливками, вылить в сковороду и быстро нагреть в течение 1–2 мин на полной мощности. Добавить соль и перец, все перемешать, влить мадеру по вкусу, посыпать порезанной петрушкой и подавать к столу.

ШПИК-ГУЛЯШ

➢100 г бекона (грудинки, сала), 500 г картофеля, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сметаны, молотый красный перец (неострый), растительное масло, тмин, соль.

Нарезать картофель кубиками. Бекон, нарезанный кубиками, готовить 1,5–2 мин на полной мощности. Добавить нарезанный лук и жарить 1–1,5 мин на той же мощности. Положить картофель, посыпать измельченным чесноком, красным перцем и солью. Налить воды, чтобы она покрыла картофель, закрыть крышку и тушить 9–10 мин на средней мощности, пока картофель не станет мягким.

При необходимости добавить воды, так как гуляш — это блюдо, похожее на очень густой суп. В готовый шпик-гуляш добавить сметану и посыпать его тмином.

МЕКСИКАНСКИЙ РУЛЕТ

➢500 г фарша, 0,5 стакана белых толченых сухарей, 60 г молока, 1 пакет овощной гарнирной смеси, 30 г масла, 1 порубленная луковица, 1 ч. ложка тмина, 1 стакан бобов, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан тертого сыра, 100 г сметаны, 0,5 пакета овощной смеси для соуса, петрушка.

Смешать фарш, сухари, молоко, пакет овощной смеси без одной ст. ложки. Выложить на фольгу и придать форму рулета.

Растопить масло при полной мощности в течение 6 секунд. Добавить лук и тмин, подержать 1 минуту при полной мощности. Смешать все это с бобами, томатной пастой и ст. ложкой овощной смеси.

Полить смесью мясо и посыпать сыром. Уложить рулет на блюдо и 10 мин готовить при средней мощности. Дать стечь соку, подержать 2 мин при полной мощности.

Дать постоять 5 мин. Соединить сметану с половиной пакета овощной смеси и полить этим рулет. Подавать с салатом и петрушкой.

ЦЫПЛЕНОК В ХЕРЕСЕ

➢1 цыпленок (1,2—1,5 кг), нарезанный на порционные куски, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки перца, 1 большая луковица, тонко нарезанная, 80 мл сухого хереса, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка муки.

Положить куски мяса на круглое блюдо тонкими краями к середине. Посыпать солью, перцем, луком и кусочками бекона. Залить кусочки смесью из остальных продуктов. Закрыть вощеной бумагой. Поставить в печь на 15—18 мин до мягкости, перевернув на 10-й минуте приготовления. Оставить закрытым на 5 мин перед подачей на стол.

КУРИНЫЙ ШАШЛЫК

➢3 куриные грудки без костей и кожи нарезанные кусочками по 2—3 см, 12 мелких помидоров, 2 маленькие луковицы, нарезанные кольцами, 1 большой зеленый перец, нарезанный кусочками по 2—3 см, 50 мл оливкового масла (можно растительного), 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки сухой приправы, 1/4 ч. ложки перца.

Распределить курицу, томаты, лук и зеленый перец на 6 вертелах (длиной 20 см). Положить на блюдо. Соединить все остальные продукты, сбрызнуть полученной смесью курицу. Готовить, не закрывая, 8—10 мин. Перевернуть один раз, дважды сбрызнуть маринадом.

МОЛОДАЯ ФАРШИРОВАННАЯ УТКА

➢1 молодая потрошенная утка (около 2 кг), соль, перец, 3 красных яблока, сок и цедра 1 лимона, 4 головки лука, по 1 чайной ложке тимьяна и майорана, 1 луковица, 1 морковь, 1/8 корня сельдерея, мука.

Тушку промыть, натереть солью и перцем. Вымытые яблоки разрезать на четыре части, удалить сердцевину, смешать с лимонным соком и цедрой.

Лук почистить, нарезать кубиками, смешать с тимьяном, майораном и яблоками, этой смесью нафаршировать утку, зашить.

Утку положить на сковороду для приготовления в микроволновой печи и запекать при 180° и 180 Вт 25 мин, периодически переворачивая тушку. Овощи почистить, крупно нарезать. Утиный жир слить, положить в него овощи, добавить муку, влить полчашки воды, прокипятить.

Утку жарить еще 25 мин, затем завернуть в алюминиевую фольгу и положить на 10 мин в теплое место.

Сок от жаркого процедить, залить им утку.

ИНДЕЙКА С ФРУКТАМИ

➢4 куска индейки, вырезанных из грудки, примерно по 150 г, 4 дольки консервированного ананаса, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки тертых орехов, 1 ч. ложка молотых пряностей, 2 ч. ложки порошка кэрри, 1/2 ч. ложки кориандра, 1 банан, 75 г растительного масла.

Мясо вымыть и обсушить. С ананасов слить сок. Хорошо смешать муку, орехи и пряности. Очистить банан, нарезать кружочками. Мясо, ананасы, банановые кружочки обвалять в панировке.

Плоскую форму смазать маслом, выложить в нее индейку и фрукты и сбрызнуть их оставшимся маслом.

Поставить форму в печь на средний уровень, мясо и фрукты готовить в режиме гриля при 600 Вт примерно 12 мин. Через 6 мин мясо и фрукты перевернуть.

Отличный гарнир к индейке — салат из сладкого перца. Готовое блюдо можно украсить листочками мяты.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

➢1 курица (1100 г), 50 г риса (отварного), 1 маленькое протертое яблоко, 1 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка кэрри, 1 ст. ложка сахара, имбирный порошок, 1 ст. ложка соевого соуса, 1/2 ч. ложки паприки.

Цыпленка вымыть и дать стечь воде. Натертое или тонко нашинкованное яблоко смешать с рисом, изюмом, кэрри, сахаром и имбирем и полученной смесью наполнить курицу. Отверстие зашить. Курицу положить на блюдо.

Смешать кэрри, соевый соус и паприку в кашицу и намазать ею курицу. Запекать 18–20 мин на полной мощности, пока мясо не станет мягким.

ПИКАНТНАЯ КУРЯТИНА С РИСОМ

➢300 г порезанного куриного мяса, 1 стакан сырого риса, немного шафрана, 1 порезанная луковица, 1 порезанный стручок болгарского перца, 1 небольшой порезанный лук-порей, 1 ст. ложка масла, 2 стакана воды или бульона, 1 ч. ложка соли, перец по вкусу.

Рис смешать с шафраном и выложить в плоскую кастрюлю (рис предварительно замочить в холодной воде). Лук, сладкий перец и порей перемешать и выложить поверх риса. Добавить масло, воду или бульон и специи.

Куриное мясо приправить и выложить в кастрюлю поверх овощей. Сверху курятину можно посыпать маслинами и мясом крабов и запекать в печи на полной мощности 18 мин до полной готовности.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ГОРОХОМ

➢3 куриные грудки, разделенные на две части, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, размягченного, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки перца, 180 г замороженного гороха (оттаять), 100 г свежих нашинкованных грибов.

Расположить куриные грудки на круглом блюде, тонкими частями ближе к середине. Соединить продукты, кроме гороха и грибов, смесью покрыть мясо. Закрыть вощеной бумагой.

Поставить в печь на 12 мин на полной мощности, перевернуть кусочки после 6 мин приготовления.

Покрыть мясо горохом и грибами, приправить солью. Закрыть и поставить в печь на полной мощности, держать до полной готовности грибов и мяса. Оставить закрытыми на 6 мин перед подачей.

ИНДЕЙКА С НАЧИНКОЙ ИЗ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

➢ 1 индейка (4,8 кг), 8 ломтиков хлеба (накрошить), 125 г растопленного масла, 4 ломтика бекона (нарубить), 4 тонко нарезанные луковицы-шалот, 125 г нарезанных грибов, 2 слегка взбитых яйца, 1 ст. ложка нарубленной петрушки, 0,5 стакана кедровых орехов, 1 зубчик чеснока (накрошить), соль, перец по вкусу.

Приготовить начинку: смешать хлебные крошки, половину масла, бекон, лук-шалот, грибы, яйца, петрушку, кедровые орехи, соль, перец. Начинить индейку приготовленной начинкой и зашить ее. Смазать индейку маслом. Смешать оставшееся масло с чесноком и обмазать индейку. Готовить 16–20 мин грудкой вниз при полной мощности, поворачивая время от времени.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

РЫБА В ПЕРГАМЕНТЕ

➢ 300 г филе рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки масла, зелень, соль.

На пергаментную бумагу положить рыбное филе. Поверх рыбы положить масло, смешанное с перцем, натертые морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью. Сложить края бумаги в виде пакета. Готовить 5 мин.

РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ

➢ 800 г рыбы, 50–80 г белого хлеба, 130 г репчатого лука, 1 свекла, 1 морковь, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову, не разрезая брюшко, вынуть внутренности, промыть холодной водой и нарезать поперечными кусками. Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повредив кожи.

Для приготовления фарша мякоть рыбы вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, измельчить в мясорубке. В фарш добавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, перец, соль и очень тщательно перемешать. Приготовленным фаршем заполнить куски рыбы.

На дно кастрюли положить нарезанные кружками свеклу и морковь. Поверх овощей поместить фаршированные куски рыбы, прибавить немного воды. Готовить в закрытой кастрюле 10 мин.

ФОРЕЛЬ С ТРАВАМИ

➢2 радужные форели, около 225 г каждая, соль и перец, 50 г сливочного масла, 30 мл (2 ст. ложки) сока лимона, 30 мл (2 ст. ложки) сухого шерри, 2 ст. ложки эстрагона или укропа, порезанного.

Промойте и подсушите форель, по желанию можно удалить головы. Изнутри приправьте солью и перцем. Дважды надрежьте кожу с обеих сторон.

Растопите масло в течение 20—40 сек в кастрюле, достаточной, чтобы рыба поместилась в один слой.

Добавьте сок лимона, шерри и травы и нагревайте 1 (1,25) мин. Уложите рыбу на блюдо, стороной с костями к внешнему краю. Полейте смесью с маслом. Накройте крышкой и готовьте 3,5—5 мин, перевернув рыбу через 3 мин, или до тех пор, когда рыба станет легко разниматься на отдельные волокна (чешуйки).

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

➢500 г рыбы, 80 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо.

Для этого блюда обычно используют рыбу нежирных сортов: треску, хек. Черствый пшеничный хлеб разрезать на куски и вымочить в молоке. Рыбу, очищенную от костей, дважды пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, добавить соль, перец, сырое яйцо и перемешать до получения однородной массы. Можно добавить мелко нарезанный зеленый лук.

Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Уложить в посуду, сбрызнуть маслом и готовить при полной мощности 7—8 мин.

КРЕВЕТКИ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С ЛУКОМ

➢500 г креветок, 1 стакан молока, 1/2 стакана воды, 1—2 ч. ложки муки, 2—3 ч. ложки масла, 2 головки лука.

Креветки тщательно промыть, залить подсоленной водой (на 0,5 литра воды — 1 ст. ложка соли) и готовить при полной мощности 10—12 мин. Креветки должны принять ярко-оранжевую окраску.

Подготовить молочный соус с луком. Репчатый лук мелко нарезать, муку развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, соединить с луком. Добавить масло, поместить в посуду, накрыть и готовить при 50% мощности 4—5 мин. Добавить соль и перец.

Залить соусом креветки и довести до готовности при полной мощности в течение 1—2 мин.

РЫБА ОТВАРНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

➢120 г рыбы, 150 г картофеля, порезанного кубиками, 1 ст. ложка муки, 0,5 ч. ложки муки, 1 ст. ложка бульона, специи по вкусу.

Картофель положить в кастрюлю, влить 2 ст. ложки воды и варить 8—10 мин на полной мощности, накрыв крышкой.

Рыбу порезать на порционные куски, положить на картофель, добавить измельченный лавровый лист, 2—3 горошины перца, 2 ст. ложки воды и тушить 4—6 мин на полной мощности.

Муку развести бульоном, добавить масло и залить рыбу. Накрыть крышкой и готовить на средней мощности 2 мин.

РЫБА В СМЕТАНЕ

➢750 г рыбы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сыра, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, соль и перец по вкусу.

Рыбу нарезать крупными кусками, обтереть чистой тряпочкой, посолить, посыпать перцем, уложить в посуду и обложить кружочками лука.

Сметану развести пополам с водой, добавить 1 ст. ложку муки, растительное масло и соль. Залить рыбу и готовить на средней мощности 12–15 мин. Сверху посыпать тертым сыром и довести до готовности в течение 1–2 мин при полной мощности.

РЫБА ПО-ВОСТОЧНОМУ

➢450 г филе морской рыбы, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка кетчупа, 0,5 чайной ложки имбиря, 1 апельсин, порезанный кружочками, соль по вкусу.

В стеклянной посуде смешать лимонный сок, кетчуп и имбирь. Поместить в полученную смесь куски рыбы. На каждый кусочек рыбы сверху положить по кусочку апельсина. Печь, накрыв, на полной мощности 5–7 мин или пока рыба не будет легко протыкаться вилкой.

ФИЛЕ КАМБАЛЫ С ШАМПИНЬОНАМИ

➢2 куска филе камбалы по 250 г, лимонный сок, соль и перец по вкусу, 100 г шампиньонов, сваренных и порезанных, 50 г масла, 2 ст. ложки тертого сыра.

Рыбу вымыть, почистить, посолить и посыпать солью и перцем. Выложить на глубокую или сервировочную тарелку, накрыть крышкой и запекать 6 мин на полной мощности.

Шампиньоны посолить, поперчить и высыпать в кастрюлю, добавить масло и нагревать 2 мин на полной мощности. Потом выложить шампиньоны на рыбу. Шампиньоны посыпать сыром и запекать на полной мощности 1 минуту, пока сыр не расплавится.

ЖАРЕНЫЙ ЛОСОСЬ С ОВОЩАМИ

➢4 куска лосося (по 200 г каждый), лимонный сок, 2 маленьких цуккини, 2 средних моркови, 1 тонкий стебель зеленого лука (лучше порея), 1/4 корня сельдерея (125 г), 125 г рыбной подливки (готовой), 100 г сухого белого вина, 1 щепотка острых приправ для рыбных блюд, 50 г сливочного масла, соль, белый молотый перец, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки.

Рыбу промыть, обсушить и сбрызнуть лимонным соком. Цуккини вымыть и удалить соцветия и плодоножки. Морковь и лук очистить, вымыть и обсушить. Сельдерей очистить. Все овощи нарезать тонкой соломкой.

В чашу налить рыбную подливку и вино, добавить приправы для рыбных блюд и 20 г сливочного масла. Проварить в течение 1,5 мин на полной мощности.

Добавить овощи и тушить еще в течение 1,5 мин, затем немного посолить и поперчить.

Рыбу также посолить, поперчить и уложить на овощи таким образом, чтобы толстый край оказался сверху. Чтобы рыба прожарилась равномерно, нужно как можно ближе соединить друг с другом тонкие края брюшка. Чашу закрыть фольгой.

Лососину готовить в течение 4 мин на полной мощности, затем перевернуть и повернуть также чашу на 180°. Лососину запекать под листом фольги еще в течение 8 мин на средней мощности, затем сервировать на блюде.

Оставшееся сливочное масло, настрогав хлопьями, размешать с овощами. Овощи красиво уложить вокруг лососины и посыпать петрушкой. К столу подать с жареным картофелем.

СУДАК, ТУШЕННЫЙ ПОД СОУСОМ

➢500 г рыбы, 0,5 стакана сливок, 2 желтка, 50 г сливочного масла, 25 г тертого сыра, 1 ст. ложка муки, 1/4 чайной ложки перца.

Порезанные куски рыбы посолить, поперчить, уложить в посуду, залить горячей водой, накрыть крышкой и готовить на полной мощности 5–7 мин.

Жидкость слить в посуду.

Приготовить соус, смешать сливки, сырые желтки, тертый сыр, муку, соль, сливочное масло, молотый перец. Все это развести рыбным отваром до густоты сметаны.

Залить соусом рыбу и довести до готовности на средней мощности в течение 6–7 мин. Подать к столу с зеленым салатом.

РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ

➢400 г рыбы, 100 г мелко нарезанного лука, 100 г консервированных помидоров, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки оливкого масла, мелко нарезанной петрушки, 2 ст. ложки сока лимона.

Для этого блюда лучше всего подходит белая твердая рыба (судак, треска). В отдельной посуде смешать лук, размятый чеснок, петрушку.

Полить оливковым маслом. В закрытой посуде тушить 3–4 мин.

После этого выложить сверху рыбу, сбрызнуть ее лимонным соком и обложить помидорами. Накрыть

крышкой с отверстием и готовить в течение 5–6 мин до готовности. Рыба должна в готовом состоянии легко расслаиваться.

ФИЛЕ ТРЕСКИ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

➢600 г трески (лучше молодой), 2 ст. ложки уксуса, 500 г крупных помидоров, 1 пучок простой петрушки, 200 г больших белых шампиньонов, 4 стебля лука-шалот, 40 г сливочного масла, соль, белый молотый перец, 125 г свеженатертого эмментальского сыра, 100 г густой сметаны, 4 ст. ложки сухого белого вина.

Рыбное филе быстро промыть, обсушить и смочить уксусом.

Вымытые помидоры сверху надрезать крест-накрест, уложить на тарелку и запекать в течение 3 мин на полной мощности, пока у них не полопается кожица. С горячих помидоров осторожно, чтобы не обжечься, снять кожицу.

Петрушку сполоснуть, обсушить и мелко порубить. Половину петрушки отложить. Шампиньоны почистить, обсушить салфеткой и порезать. Лук-шалот очистить, мелко порезать и в форме с 20 г сливочного масла пассеровать до прозрачности в течение 2 мин на полной мощности.

Рыбное филе уложить слоями, каждый кусок посолить и поперчить, а сверху уложить нарезанные кружочками помидоры, грибы, рубленую петрушку и небольшое количество сыра. Все залить сметаной, вином и посыпать оставшимся сыром.

Оставшееся сливочное масло, настрогав хлопьями, положить сверху. Форму закрыть фольгой и готовить в течение 10 мин на полной мощности. Затем запекать без фольги еще в течение 3 мин, посыпать оставшейся зеленью петрушки. Подать к столу лучше с рисовым гарниром.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

ХРУСТЯЩИЙ АРАХИС

➢ *1 стакан сахара, 0,5 стакана светлого кукурузного сиропа, 1/8 чайной ложки соли, 1–1,5 стакана поджаренных соленых земляных орешков, 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 ч. ложка ванилина, 1 ч. ложка соды.*

Смешать сироп с сахаром в двухлитровой кастрюле или миске. Добавить земляные орешки. Поместить в печь и готовить в течение 3–5 мин, пока сироп и орехи не начнут темнеть. По истечении 3 мин размешать. Добавить масло, ванилин и воду и размешивать, пока смесь не станет пенистой и белой. Вылить смесь на хорошо промасленный противень слоем 6 мм.

ИРИСКИ

➢ *450 г сахарного песка, 50 г какао, 65 г молока, 100 г масла или маргарина, 1 чайная ложка ванильной эссенции, 50 г порубленных орехов.*

Слегка смазать жиром квадратное блюдо (глубиной 20 см). В неметаллическую жаропрочную миску среднего размера положить сахар, какао, хорошо размешать.

Добавить молоко и масло. Не мешать! Нагревать, не закрывая, на полной мощности 1–2 мин.

ХРУСТЯЩИЕ ЯБЛОКИ

➢ *6 стаканов нарезанных ломтиками очищенных яблок с удаленными сердцевинами, 1 ст. ложка лимонного сока (по желанию).*

➢ *Для посыпки: 6 ст. ложек масла, 3/4 стакана коричневого сахара, 3/4 стакана овсянки быстрого приготовления, 0,5 стакана муки, 1 ч. ложка корицы.*

Поместить яблоки на блюдо диаметром 20 см. Сбрызнуть лимонным соком. Растопить масло в микроволновой печи, затратив на это 1–1,5 мин. Соединить остальные продукты и тщательно размешать. Равномерно покрыть яблоки приготовленной смесью. Выпекать в микроволновой печи на полной мощности 8 мин. Повернуть блюдо на пол-оборота. Выпекать еще 6–8 мин, пока яблоки не станут нежными. Подавать яблоки к столу можно теплыми либо охлажденными, без добавок и украшенными взбитым кремом или лимонным соусом.

ВИШНИ В ВИННОМ ЖЕЛЕ

➢ *375 г вишни или черешни без косточек, 20 г вишневого ликера, на кончике ножа корица, цедра 1 лимона, 75 г сахара, 10 г желатина, приблизительно 350 г розового вина, листочки мяты, 8 вафельных трубочек.*

Замариновать вишни в смеси ликера, корицы, цедры лимона и сахара примерно на полчаса. Затем откинуть вишни на дуршлаг, маринад не выливать.

Замочить желатин в холодной воде. Маринад долить вином до 0,5 л и нагревать 4 мин на полной мощности.

Набухший желатин развести в вине и немного охладить.

Разложить вишни в 4 бокала и залить жидким винным желе. Поставить в холодильник, чтобы желе затвердело. Перед подачей на стол украсить желе листиками мяты и подавать с вафельными трубочками.

Перемешать. Добавить ванильную эссенцию и орехи. Хорошо перемешать.

Вылить в блюдо, поставить на 1 час в холодильник, разрезать на квадраты и подавать к столу.

АБРИКОСЫ В СЛИВОЧНОЙ КАРАМЕЛИ

➢ *20 г сливочного масла, 30 г сахарного песка, 12 спелых, но твердых абрикосов, 24 очищенных миндальных ореха, 0,5 стакана сливок (100 г), 1 щепотка молотого имбиря, 100 г свежей или мороженой малины.*

В форме растопить сливочное масло в течение 30 секунд на полной мощности. С маслом смешать сахар и карамелизировать его, накрыв листом пергамента, в течение 1 мин.

Абрикосы вымыть, обсушить, надрезать вдоль бороздки и удалить косточки. Каждый абрикос начинить 2 миндальными орехами и половинки снова соединить. Абрикосы положить в карамельную массу и полить сливками. Посыпать корицей и, закрыв тарелкой или крышкой, уварить в течение 7 мин на средней мощности.

Свежую малину перебрать, быстро сполоснуть в сите под струей холодной воды и сцедить воду. Мороженую малину разложить на тарелке, накрыть листом пергамента и размораживать в течение 30 секунд на средней мощности. Абрикосы сервировать вместе с малиной. Таким же образом можно приготовить персики.

ПЕРСИКОВО-ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ

➢ *3 персика, 125 г сухого белого вина, сок и натертую цедру половины лимона, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, 50 г сахара, 375 г диетического творога, 30 г манной крупы, 50 г изюма, 75 г миндальной крошки, 25 г сахарного песка, 25 г масла.*

Персики сбланшировать, очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить косточки. Персики вместе с белым вином, медом, цедрой и соком лимона поместить в закрытую посуду, накрыть крышкой и тушить 3 мин на средней мощности. 1 персик нарезать дольками.

У яиц отделить желток от белка. Желток растереть с сахарным песком до кремообразного состояния. Творог, жидкость, образовавшуюся при тушении персиков, манную крупу, изюм и миндаль перемешать, добавить к желтку.

Белок взбить в крепкую пену и добавить в массу. Массу распределить поверх половинок персиков. Выложить сверху персиковые дольки, по желанию посыпать смесью тертого миндаля, сахарного песка и кусочками масла.

Запекать на слабой мощности в течение 18 мин.

БИСКВИТНО-ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ

➢ *300 г печеных яблок или других фруктов, 75 г масла или маргарина, 1 яйцо, щепотка соли, 60 г сахарной пудры, 100 г простой муки, 1/2 ч. ложки разрыхлителя.*

Положить подготовленные фрукты на круглое или овальное неметаллическое жаропрочное блюдо. Растереть масло и сахарную пудру, взбить с яйцом, добавляя просеянную муку, соль и разрыхлитель. Облить этим

тестом фрукты. Нагревать на полной мощности 5—7 мин. Фрукты должны стать мягкими, а бисквит хорошо пропечься.

БАНАНЫ ПО-ЯМАЙСКИ

➢ *125 г масла, 1/2 стакана темно-коричневого сахара, 1/4 чайной ложки мускатного ореха, 50 мл свежего лимонного сока, 4 очищенных банана, 50 мл темного ямайского рома.*

Положить масло в круглую посуду из стекла. Поместить в печь на 2—3 мин до растопления. Добавить сахар и мускатный орех. Поставить в печь еще на 3,5 мин, перемешивать каждую минуту.

Добавить лимонный сок. Поставить, не закрывая, в печь на 2—4 мин, пока все немного не загустеет. Перемешивать каждую минуту. Положить бананы в эту массу так, чтобы она закрыла их полностью. Поставить в печь на 6—7 мин.

В отдельную посуду влить ром и поместить в печь на 0,5—1 мин. Вылить разогретый ром на горячие бананы и зажечь. Подавать сразу же. По желанию — с ванильным мороженым.

СОДЕРЖАНИЕ

МИКРОВОЛНОВАЯ КУХНЯ

Обложка *дизайн-группа «Форпост»*
Составитель *Челнокова В.*
Редактор *Рублев С.*
Корректор *Резакова В.*
Верстка *Дудченко А.*

Подписано в печать
с оригинал-макета 02.04.2008.
Формат 84×108 $^1/_{32}$. Бумага газетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 3,36
Заказ № 2050. Тираж 15 000 экз.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9
vladis-book@aaanet.ru
www.vladisbook.com

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23
www.ripol.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Возможности микроволновой печи
поистине безграничны.
В ней можно не только быстро
разогреть пищу, но и приготовить
вкуснейшие блюда,
которые гораздо полезнее тех,
что сделаны на газе.

